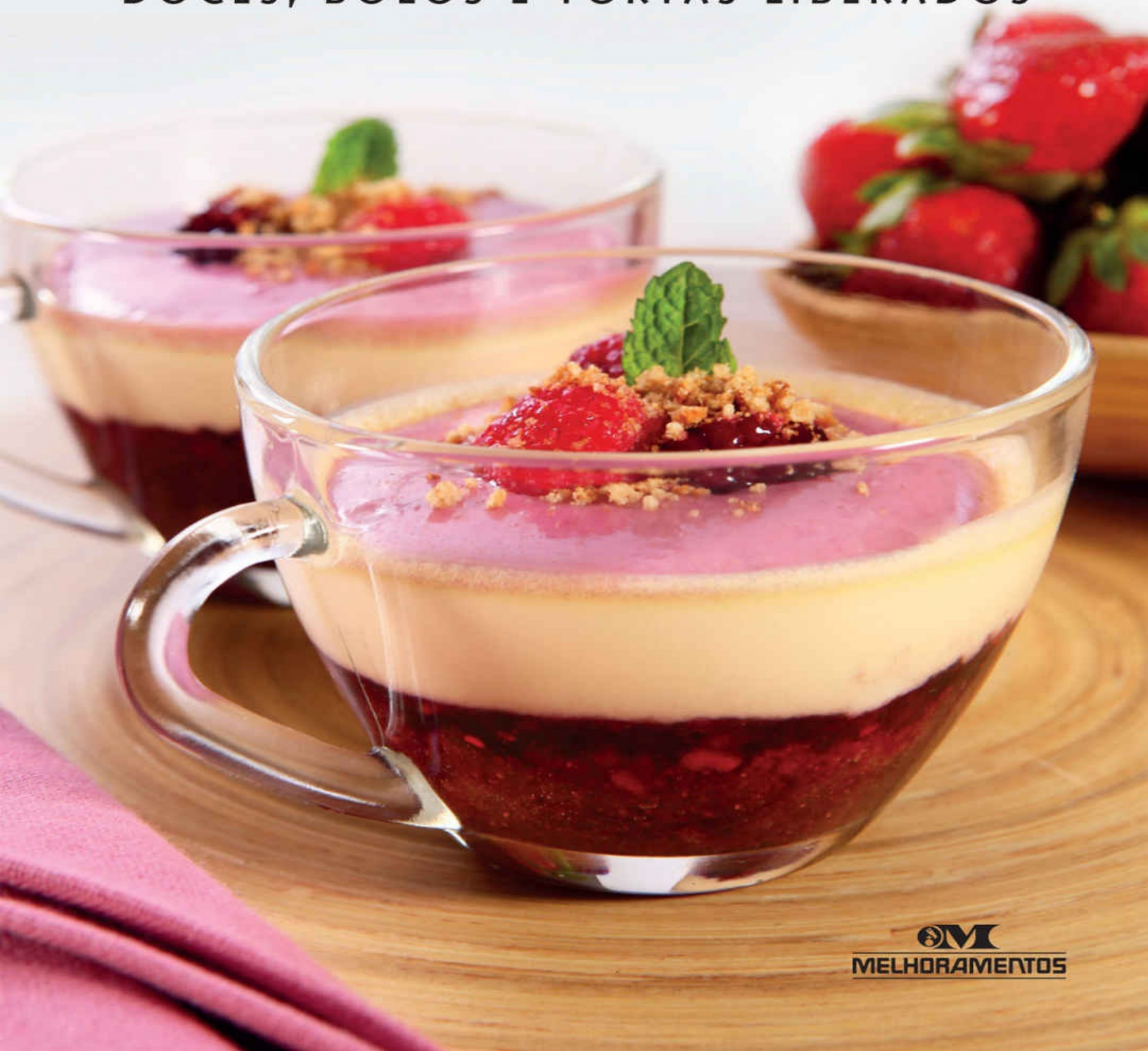




sem açúcar

DOCES, BOLOS E TORTAS LIBERADOS





sem açúcar

DOCES, BOLOS E TORTAS LIBERADOS



sumário

Introdução

Taça de frutas vermelhas

Sobremesa rica de iogurte

Musse diet de chocolate

Abacaxi aromático

Picolé maravilha de abacate

Pudim de leite com calda de amora

Beijinho de copinho

Brigadeiro sofisticado

Bicho de pé

Cajuzinho

Musse natural de ameixa-preta

Frozen iogurte de goiaba

Gelatina refrescante

Manga marinada com creme de baunilha

Crumble de maçã

Pavê rápido de cappuccino

Cheesecake de frutinhas vermelhas

Brigadeirão diet de micro-ondas

Bolo da roça

Bolo diet de laranja

Bolo diet de iogurte e maçã

Strudel de banana

Pãezinhos recheados

Biscoitos crocantes de aveia

Cupcake chocolamour

Leite condensado diet caseiro

Morango tentação

Créditos

SÍMBOLOS



Atenção: Este livro não substitui as orientações de profissionais da área da saúde, como médicos e nutricionistas.

introdução

Açúcar é o nome dado a carboidratos cristalizados comestíveis, como a sacarose (obtida da cana-de-açúcar e da beterraba), a lactose (obtida no leite e em seus derivados) e a frutose (presente nas frutas e em outros vegetais, como o repolho, a cebola etc.). Os açúcares são importantes numa alimentação equilibrada, pois se transformam em glicose em nosso sistema digestório, um componente que fornece energia para as células. É pelo poder de adocicar, no entanto, que o açúcar é apreciado.

No Brasil, o açúcar mais utilizado é o refinado, extraído da cana-de-açúcar, o qual não possui nenhum valor nutricional, não contém vitaminas nem sais minerais e chega ao nosso organismo apenas como caloria. Essas características fazem com que ele seja digerido rapidamente, provocando o aumento da glicemia, que estimula o depósito de gorduras nas células. O açúcar é um dos maiores vilões nas dietas restritivas. Quando consumido em excesso, pode levar à obesidade, à hipertensão, a alguns tipos de câncer e, principalmente, ao diabetes.

o diabetes

O diabetes mellitus (DM) é um distúrbio crônico sério caracterizado por elevada quantidade de glicose (açúcar) no sangue, porque o organismo não consegue aproveitá-lo adequadamente. Em geral, a quantidade de glicose no sangue é cuidadosamente controlada pela insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas, órgão localizado atrás do estômago. A insulina permite a entrada de glicose nas células para ser transformada em energia. As pessoas com diabetes não produzem insulina ou não respondem a esse hormônio. Quando ela não está presente na quantidade adequada, as células não recebem a energia derivada da glicose e, conforme o caso, o paciente tem necessidade de receber esse hormônio artificialmente. Uma das decorrências da insulina deficiente é o quadro de hiperglicemia, o excesso de açúcar no sangue, que leva a complicações de curto e longo prazo.

Na nossa alimentação, a glicose vem tanto dos alimentos doces quanto dos alimentos à base de amido, tais como pães e batatas. A glicose também pode ser produzida pelo fígado. Após a refeição, a taxa de glicose se eleva, e a insulina é lançada no sangue.

Quando há uma queda de glicose no sangue, como durante um exercício físico, a taxa de insulina cai. Portanto, a insulina regula a taxa de glicose no sangue.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, estima-se que atualmente haja 251 milhões de pessoas com diabetes no mundo. Tais pacientes dividem-se em quatro tipos de diabetes:

- ✓ DM tipo 1: presente em 5% a 10% dos casos, é o resultado da destruição das células do pâncreas, com consequente deficiência de insulina. É mais comum na infância e seus sintomas são mais severos.
- ✓ DM tipo 2: é a forma presente em 90% a 95% dos casos e caracteriza-se por defeitos na ação e na secreção da insulina. Este tipo é mais comum entre pessoas obesas, com mais de quarenta anos. A maioria dos portadores apresenta, além de sobrepeso, cetoacidose (alta concentração de cetoácidos quando o organismo usa gordura em vez de glicose como fonte de energia para as células).
- ✓ Outros tipos: nesta categoria estão inclusos defeitos genéticos, doenças no pâncreas e outras doenças.
- ✓ DM gestacional: nesta categoria estão as mulheres que apresentam qualquer intolerância à glicose, com diagnóstico no início ou durante a gestação, ou ainda anterior à gestação sem diagnóstico.

sintomas mais frequentes do DM

O excesso de glicose no sangue provoca vários distúrbios, como: muita sede, necessidade de urinar com frequência, cansaço anormal, fome excessiva, fraqueza, infecções na pele, irritabilidade, dores nas pernas, perda de peso, visão comprometida e nervosismo.

complicações que vêm no longo prazo

Sem tratamento adequado, o diabetes pode evoluir para disfunção ou insuficiência de vários órgãos, que tendem a desencadear comprometimentos circulatórios, digestivos, visuais, cardíacos, neurológicos, dermatológicos, ortopédicos, renais e urinários.

a hipoglicemia

Sintomas como tremores, suor, palpitações etc. frequentemente indicam a hipoglicemia, ou baixo nível de glicose no sangue. Ela pode ser provocada por longos períodos de jejum ou uso de medicação incorreta ou irregular (medicamentos ou insulina). Uma glicemia abaixo de 70 mg/dl torna necessária a ingestão de um copo de água (ou suco) com açúcar se o sintoma persistir. Deve-se também procurar atendimento médico.

a orientação nutricional e o tratamento do diabetes

O tratamento de pessoas com diabetes, além de medicações específicas ministradas pelo médico, deve incluir a adequação do estilo de vida, com alteração de hábitos alimentares, aumento de atividade física e suspensão do consumo de fumo e de álcool.

A dieta, entendida aqui como rotina alimentar, deverá ser equilibrada e excluir os alimentos com açúcar, como doces, mel e refrigerantes.

Após uma avaliação nutricional detalhada, as necessidades nutricionais do paciente são estabelecidas. O plano alimentar deve ser individualizado e fornecer um valor calórico total (VCT) compatível com a obtenção e/ou a manutenção de peso corporal desejável.

é bom saber

- ✓ Sal de cozinha: o paciente deve limitar o consumo a 6 g/dia, evitar embutidos, alimentos processados, conservas e enlatados, dando preferência às ervas aromáticas como tempero.
- ✓ Álcool: o consumo exagerado pode induzir a hipoglicemias (baixo nível de açúcar no sangue). O consumo opcional e não rotineiro deve ser de no máximo uma dose para mulheres e duas para os homens (uma dose é considerada uma lata de cerveja, 150 ml de vinho ou 45 ml de bebida destilada).
- ✓ Fibras: é recomendado o consumo de 20 g/dia sob a forma de hortaliças, leguminosas, grãos integrais e frutas. As fibras solúveis são responsáveis pela redução da absorção das gorduras e pela diminuição do tempo de trânsito intestinal dos alimentos. O farelo de aveia é um dos alimentos mais ricos em

fibras solúveis. Elas também estão presentes nas sementes de chia, nos legumes, nas leguminosas (feijão, ervilha, lentilha etc.), na maçã e nas frutas cítricas em geral. As fibras insolúveis são encontradas nas verduras e nos derivados de grãos inteiros (farelos) e agem contribuindo para a saciedade, o controle do peso e a preservação da saúde intestinal.

- ✔ Os açúcares: são substâncias calóricas, com sabor extremamente doce, e têm a sacarose (açúcar da cana) como elemento principal, além da glicose e frutose (açúcar do mel e das frutas). O açúcar da cana (sacarose) pode ser eventualmente ingerido dentro de um rígido controle do plano alimentar, dos níveis de açúcar no sangue e do uso de insulina ou medicamentos hipoglicemiantes.

O ideal para os diabéticos é substituir a sacarose pelos adoçantes artificiais, que dão sabor adocicado, mas não contêm glicose, sacarose ou frutose. Os adoçantes mais conhecidos são o aspartame, o ciclamato, a sacarina, o acessulfame K, a sucralose e o esteviosídeo, que também devem ser utilizados moderadamente, dentro do nível diário aceitável, incluídos no plano alimentar e com recomendação do nutricionista.

- ✔ Alimentos dietéticos: podem ser recomendados, desde que seu conteúdo calórico e seus nutrientes sejam considerados. Os alimentos diet são formulados e produzidos de forma que sua composição atenda as necessidades dietoterápicas específicas de pessoas com exigências metabólicas, fisiológicas ou patológicas. Esses alimentos podem ter valor calórico elevado por seu teor de gordura ou de outros componentes. Nesta categoria estão os alimentos que não contêm nenhum tipo de nutriente em sua composição, como açúcar, glúten, lactose etc.
- ✔ Alimentos light: apresentam substituição ou supressão parcial ou total de um ou mais nutrientes em, no mínimo, 25% quando comparado ao alimento convencional, além de ser 25% menos calóricos.
- ✔ Exercícios físicos: devem ser parte integrante do plano de tratamento, pois ajudam no controle do peso, melhoram a sensibilidade à insulina, trazem uma perspectiva mental mais saudável e reduzem os fatores de risco cardiovascular.

recomendações nutricionais básicas

A busca do peso ideal é importante, pois o excesso de gordura, principalmente abdominal, provoca resistência do organismo à ação da insulina. A rotina recomendada inclui três refeições principais: café da manhã, almoço e jantar, além de refeições intermediárias (lanche da manhã, tarde e noite), a fim de evitar picos de queda da glicemia. O intervalo entre as refeições não deve ser superior a três horas.

As refeições principais devem incluir três grupos de alimentos básicos: energéticos (pães, arroz, batatas, massas), construtores (leite e derivados, ovos, carnes) e reguladores (hortaliças e frutas), em quantidades controladas.

As carnes indicadas são as bovinas magras, aves sem pele e peixes. As formas de preparo podem variar entre assados, grelhados ou ensopados, em porções pequenas, de 100 g a 120 g. Carnes gordas, gorduras animais, embutidos (linguiças, salsicha, presunto) não devem fazer parte da dieta.

Verduras e legumes crus ou refogados em pouco óleo devem ser tão frequentes quanto variados.

Os produtos lácteos integrais (leite, requeijão, queijo) devem ser totalmente substituídos por desnatados, enquanto margarinas e manteigas devem dar lugar ao creme vegetal ou à margarina light.

Os óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola e azeite de oliva) são os indicados para que os níveis adequados de gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas sejam atingidos.

O consumo de, no mínimo, 2 litros de água por dia é essencial para manter o organismo em perfeito estado de funcionamento.

Atenção aos rótulos dos alimentos: mel, xarope de milho, glicose, melado, dextrose e sacarose contêm açúcar e não devem ser consumidos.

Em *VIVA MELHOR – Sem açúcar* você vai encontrar receitas saborosas e variadas que são permitidas aos diabéticos. Nossas receitas não substituem a orientação oferecida de forma individualizada por profissionais da saúde, mas todas elas trarão benefícios ao seu plano alimentar. Experimente-as e continue firme na busca de um estilo de vida saudável e com mais bem-estar!

taça de frutas vermelhas



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 154
Carboidratos 14 g
Proteínas 6 g
Gorduras 1 g

- ✓ 500 g de polpa congelada de frutas vermelhas
- ✓ 1 xícara (chá) de água
- ✓ 1 receita de **leite condensado diet**
- ✓ 1 lata de creme de leite light
- ✓ Frutas vermelhas e folhas de hortelã para decorar

- 1** Corte a polpa congelada em pedaços, coloque no liquidificador e adicione a água. Bata bem, acrescente o leite condensado e bata novamente.
- 2** Reserve 2 ou 3 colheres do creme de leite e junte o restante ao creme batido. Misture sem bater.
- 3** Divida o creme entre taças individuais e deixe na geladeira por 2 horas.
- 4** Para servir, decore com frutas vermelhas, um toque do creme de leite reservado e uma folha de hortelã.



6 porções



5 min + geladeira



fácil

sobremesa rica de iogurte



Rico em cálcio, o iogurte é uma boa opção para prevenir a osteoporose, além de promover o crescimento das bactérias benéficas do intestino.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 154
Carboidratos 14 g
Proteínas 6 g
Gorduras 1 g

- ✓ 1 envelope (12 g) de gelatina em pó incolor, sem sabor
- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 2 potes (200 g cada) de iogurte natural, desnatado, do tipo grego
- ✓ ½ xícara (chá) de suco concentrado de tangerina
- ✓ 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 xícara (chá) de uva Itália sem sementes
- ✓ 1 xícara (chá) de pêssigo em calda diet, picado
- ✓ 5 morangos picados
- ✓ 2 colheres (sopa) de raspas de chocolate diet

- 1 Hidrate a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 2 Bata no liquidificador o leite, o iogurte, o suco, o adoçante e a gelatina dissolvida.
- 3 Divida as frutas picadas em taças individuais e cubra-as com a mistura batida. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas.
- 4 Decore as taças com as raspas de chocolate e sirva.



6 porções



15 min + geladeira



musse diet de chocolate



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 203
Carboidratos 12 g
Proteínas 8 g
Gorduras 6 g

- ✓ 1 envelope (12 g) de gelatina incolor em pó, sem sabor
- ✓ 1 xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ ¾ xícara (chá) de cacau em pó
- ✓ 1 receita de **leite condensado diet**
- ✓ 1 caixa (200 g) de creme de leite light
- ✓ Raspas de chocolate diet para decorar

- 1 Hidrate a gelatina em pó conforme as instruções da embalagem.
- 2 No copo do liquidificador, junte o leite desnatado, o cacau, o leite condensado e a gelatina diluída e bata muito bem.
- 3 Adicione o creme de leite e bata mais um pouco. Divida a musse em taças e deixe-as na geladeira por, no mínimo, 2 horas, ou até a musse estar firme.
- 4 Na hora de servir, decore com as raspas de chocolate.



6 porções



20 min + geladeira



fácil

abacaxi aromático



O abacaxi é rico em vitamina A, ácido fólico e minerais, além de conter fibras solúveis que reduzem a absorção de gorduras.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 64
Carboidratos 3 g
Proteínas 11 g
Gorduras 1 g

- ✓ 6 fatias de abacaxi médias
- ✓ 6 colheres (sopa) de suco de laranja
- ✓ 1 colher (café) de canela em pó
- ✓ 6 cravos-da-índia
- ✓ 2 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 2 colheres (chá) de sementes de gergelim

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Arrume as fatias de abacaxi numa fôrma refratária.
- 2 À parte, misture o suco de laranja, a canela, os cravos e o adoçante e regue o abacaxi na fôrma.
- 3 Leve ao forno e asse por aproximadamente 10 minutos, quando o abacaxi deverá estar corado e aromático. Espalhe o gergelim por cima e sirva a seguir.



6 porções



20 min



fácil

picolé maravilha de abacate



Quanto mais colorido se apresenta o prato, maior a diversidade de vitaminas e minerais disponíveis e mais benefícios à saúde.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 111
Carboidratos 21 g
Proteínas 5 g
Gorduras 1 g

- ✓ 1 abacate grande, maduro
- ✓ Suco de ½ limão
- ✓ 2 potes (170 g cada) de iogurte natural, desnatado
- ✓ 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ✓ 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário

- 1 Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador por 4 minutos.
- 2 Despeje num recipiente e deixe no freezer até a mistura solidificar.
- 3 Retire-a do freezer e torne a bater. Repita a operação mais uma vez e, depois de bater, divida a mistura em fôrmas para picolé. Deixe no freezer por mais 2 horas.
- 4 Retire do freezer e deixe descongelar um pouco antes de servir.



5 unidades



10 min + freezer



fácil

pudim de leite com calda de amora



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 157
Carboidratos 29 g
Proteínas 12 g
Gorduras 4 g

pudim

- ✓ 2 ½ xícaras (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 xícara (chá) de leite em pó, desnatado
- ✓ 4 ovos
- ✓ 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ✓ Manteiga para untar

calda

- ✓ ½ vidro (100 g) de geleia de amora diet
- ✓ ½ xícara de água
- ✓ 1 colher (chá) de suco de limão

pudim

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador.
- 2 Despeje a mistura batida em uma fôrma com buraco, pequena, untada, e leve para assar por aproximadamente 1 hora. Deixe esfriar e leve à geladeira.
- 3 Desenforme o pudim, cubra com a calda e sirva.

calda

- 4 Junte todos os ingredientes numa panelinha e leve ao fogo baixo, mexendo devagar, até a geleia dissolver. Apague o fogo e deixe esfriar.



6 porções



1h20 + geladeira



média

beijinho de copinho



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 116
Carboidratos 7 g
Proteínas 3 g
Gorduras 9 g

- ✓ 1 receita de **leite condensado diet caseiro**
- ✓ 2 colheres (sopa) de margarina light
- ✓ 1 pacote (100 g) de coco ralado, seco, sem açúcar
- ✓ 1 caixa de creme de leite light
- ✓ 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ✓ 2 colheres (sopa) de raspas de chocolate branco diet
- ✓ Cravos-da-índia para decorar

- 1 Junte o leite condensado, a margarina e o coco ralado e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre, até a mistura engrossar.
- 2 Acrescente o creme de leite e a essência de baunilha, misture rapidamente e tire do fogo. Deixe esfriar.
- 3 Usando uma colher ou o saco de confeitar, distribua o doce em copinhos apropriados e decore-os com raspas de chocolate e cravos-da-índia.



12 porções



40 min



fácil

brigadeiro sofisticado



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 41
Carboidratos 4 g
Proteínas 3 g
Gorduras 2 g

- ✓ ½ xícara (chá) de água
- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 xícara (chá) de leite em pó, desnatado
- ✓ 1 colher (sopa) de amido de milho
- ✓ 1 colher (sopa) de margarina light
- ✓ 2 xícaras (chá) de chocolate diet em barra, ralado
- ✓ 2 colheres (sopa) de adoçante
- ✓ ½ xícara (chá) de nozes picadas em pedaços grandes

- 1 Bata bem no liquidificador a água, o leite desnatado, o leite em pó, o amido de milho e a margarina.
- 2 Passe a mistura para uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sem parar.
- 3 Acrescente 1 ½ xícara (chá) de chocolate ralado e continue mexendo até o doce se desprender do fundo da panela. Então junte o adoçante, misture mais um pouco e tire do fogo. Espere esfriar.
- 4 Usando uma colher (sobremesa), separe porções da massa e enrole os brigadeiros, recheando-os com um pedaço de noz. Passe-os no restante do chocolate ralado e arrume-os numa travessa ou em forminhas apropriadas.



40 unidades



40 min



bicho de pé



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 36
Carboidratos 3 g
Proteínas 2 g
Gorduras 2 g

massa

- ✓ 1 receita de **leite condensado diet caseiro**
- ✓ 1 pacote (12 g) de gelatina diet, sabor morango
- ✓ 1 pacote (100 g) de coco ralado, seco, sem açúcar
- ✓ Margarina light para untar

cobertura

- ✓ 2 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 3 colheres (sopa) de leite em pó, desnatado

massa

- 1 Em uma tigela, misture bem o leite condensado, a gelatina em pó e o coco ralado. Cubra e deixe na geladeira por 2 horas.
- 2 Depois disso, usando uma colher, separe porções da massa e, com as mãos untadas, enrole os docinhos.
- 3 Passe os docinhos na cobertura e disponha-os em forminhas de papel apropriadas.

cobertura

- 1 Misture os ingredientes e reserve.



30 unidades



20 min + geladeira



cajuzinho



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 44

Carboidratos 2 g

Proteínas 2 g

Gorduras 3 g

- ✓ 1 ½ xícara de amendoim sem pele, torrado e moído
- ✓ 1 colher (sopa) de cacau em pó
- ✓ 4 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 gema
- ✓ Amendoins torrados, inteiros, para decorar
- ✓ Margarina light para untar

- 1 Em uma panela, misture bem o amendoim torrado, o cacau em pó, o adoçante, o leite e a gema e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar com uma colher de pau até o doce desprender do fundo da panela. Tire do fogo e deixe esfriar.
- 2 Usando uma colher, separe porções de massa e, com as mãos untadas, enrole os cajuzinhos.
- 3 Arrume-os numa bandeja ou em forminhas de papel apropriadas. Decore cada cajuzinho com um amendoim e sirva.



35 unidades



40 min



fácil

musse natural de ameixa-preta



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 160
Carboidratos 36 g
Proteínas 5 g
Gorduras 1 g

- ✓ 2 xícaras (chá) de água
- ✓ 2 sachês de chá-preto
- ✓ 1 xícara (chá) de ameixa-preta, seca e sem sementes, picada
- ✓ $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de uva-passa escura, sem sementes
- ✓ 1 pote de iogurte (170 g) natural, desnatado
- ✓ 2 colheres (sopa) de leite em pó
- ✓ 5 ameixas-pretas secas para decorar

- 1 Aqueça a água numa panelinha, adicione os sachês de chá e deixe em infusão por alguns minutos.
- 2 Elimine os sachês, adicione a ameixa picada e a uva-passa e leve ao fogo baixo até amolecer. Coe e espere esfriar.
- 3 Bata no liquidificador a ameixa e a uva-passa amolecidas, o iogurte e o leite em pó.
- 4 Distribua a musse em taças individuais e decore com as ameixas reservadas. Deixe na geladeira até o momento de servir.



5 porções



20 min + geladeira



fácil

frozen iogurte de goiaba



A goiaba é rica em vitaminas C e A, complexo B, além de sais minerais, como cálcio, ferro e fósforo.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 65
Carboidratos 8 g
Proteínas 5 g
Gorduras 0

- ✓ 1 envelope (12 g) de gelatina em pó incolor, sem sabor
- ✓ 500 ml de suco de goiaba
- ✓ 2 potes (170 g cada) de iogurte natural, desnatado
- ✓ ½ xícara (chá) de adoçante de uso culinário
- ✓ Fatias de goiaba para decorar

- 1 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 2 Na tigela da batedeira, junte o suco, o iogurte, o adoçante e a gelatina dissolvida e bata até obter uma mistura cremosa e firme.
- 3 Leve a mistura ao freezer em um recipiente tampado e deixe por 2 horas, ou até que comece a endurecer nas bordas.
- 4 Retire do freezer e bata novamente por uns 4 minutos. Leve novamente ao freezer e deixe por mais 1 hora. Repita a operação mais uma ou duas vezes, quando o sorvete deverá estar cremoso.
- 5 Sirva o sorvete em taças decoradas com fatias de goiaba.



9 porções



10 min + freezer



gelatina refrescante



A hortelã ameniza a azia, alivia os gases e regula o funcionamento do intestino.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 177
Carboidratos 4 g
Proteínas 5 g
Gorduras 9 g

- ✓ 1 embalagem (12 g) de gelatina diet, sabor abacaxi
- ✓ 1 xícara (chá) de água fervente
- ✓ 1 xícara (chá) de ricota fresca, esfarelada
- ✓ 1 lata de creme de leite gelado, sem o soro
- ✓ 1 embalagem (12 g) de gelatina diet, sabor limão
- ✓ 1 xícara (chá) de água gelada
- ✓ 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas

- 1 Dissolva a gelatina de abacaxi em $\frac{1}{2}$ xícara de água fervente e bata muito bem no liquidificador com a ricota e o creme de leite.
- 2 Passe para uma fôrma ou tigela transparente, ou divida em taças, e leve à geladeira por 1 hora ou até que o creme fique firme.
- 3 Dissolva completamente a gelatina de limão na água fervente restante, adicione a água gelada e mexa bem. Junte a hortelã e torne a mexer.
- 4 Com uma colher, adicione a gelatina sobre o creme gelado e leve de volta à geladeira por mais 1 ou 2 horas.



6 porções



20 min + geladeira



manga marinada com creme de baunilha



A manga é rica em vitaminas, minerais e substâncias antioxidantes que nos protegem contra doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 143
Carboidratos 24 g
Proteínas 4 g
Gorduras 4 g

creme

- ✓ 1 gema
- ✓ 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- ✓ 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ✓ 2 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 colher (chá) de essência de baunilha

marinado de manga

- ✓ 2 mangas haden, descascadas e cortadas em cubos
- ✓ 4 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano
- ✓ 2 colheres (sopa) de macadâmia picada

creme

- 1 Peneire a gema, junte os demais ingredientes e bata no liquidificador.
- 2 Passe o creme para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar um pouco. Retire do fogo, espere esfriar e deixe na geladeira por 1 hora.

marinado de manga

- 1 Coloque a manga e o suco de limão numa travessa ou saladeira.
- 2 Na hora de servir, cubra a fruta com o creme preparado e espalhe a macadâmia picada por cima.



6 porções



15 min + geladeira



fácil

crumble de maçã



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 146
Carboidratos 23 g
Proteínas 3 g
Gorduras 2 g

- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral

- ✓ ¼ xícara (chá) de farinha de casca de maracujá
- ✓ ¾ xícara (chá) de farelo de aveia
- ✓ ¼ xícara (chá) de pistache (ou castanha-do-pará) picado
- ✓ 5 maçãs
- ✓ Suco de 1 limão
- ✓ 2 colheres (sopa) de uva-passa escura, sem sementes
- ✓ 1 colher (sopa) de adoçante de uso culinário (opcional)
- ✓ 1 colher (café) de canela em pó
- ✓ Sorvete de creme diet (opcional)

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Em uma tigela, misture as farinhas, o farelo de aveia e o pistache e reserve.
- 2 Rapidamente, corte as maçãs ao meio, elimine as sementes e corte sua polpa em cubinhos, com a casca. Espalhe a fruta numa assadeira untada e regue com o suco do limão.
- 3 Adicione a uva-passa e polvilhe com o adoçante (se for usá-lo) e a canela.
- 4 Espalhe a mistura reservada por cima, cubra com papel-alumínio e leve para assar por 15 minutos.
- 5 Retire o papel-alumínio e deixe no forno por mais alguns minutos, para dourar a cobertura de farofa. Espere esfriar um pouco.
- 6 Sirva o crumble morno com uma bola de sorvete de creme diet (se desejar).



12 porções



35 min



fácil

pavê rápido de cappuccino



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 205
Carboidratos 26 g
Proteínas 9 g
Gorduras 7 g

- ✓ 1 ½ (18 g ao todo) envelope de gelatina em pó incolor, sem sabor
- ✓ 1 receita de **leite condensado diet**
- ✓ 1 caixa de creme de leite light
- ✓ ½ xícara (chá) de cappuccino em pó, diet
- ✓ 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 bolo de baunilha diet, comprado pronto
- ✓ Grãos de café torrados para decorar (opcional)
- ✓ Raspas de chocolate diet para decorar

- 1 Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
- 2 Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o cappuccino e o leite desnatado. Acrescente a gelatina e torne a bater bem.
- 3 Corte o bolo em fatias e forre com elas o fundo de uma fôrma refratária, se possível, transparente.
- 4 Cubra com uma porção do creme de cappuccino e repita as camadas até terminar os ingredientes ou completar a fôrma. Deixe o pavê na geladeira por, no mínimo, 2 horas.
- 5 Na hora de servir, decore com grãos de café (se for usá-los) e raspas de chocolate diet.

Se preferir, finalize esta sobremesa em taças individuais. Assim você pode dosar exatamente quanto será consumido.



10 porções



15 min + geladeira



fácil

cheesecake de frutinhas vermelhas

receita da capa



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 172
Carboidratos 19 g
Proteínas 6 g
Gorduras 8 g

massa

- ✓ 1 ½ xícara (chá) de cookies integrais, sem adição de açúcar, moídos
- ✓ 1 colher de sopa de margarina light

recheio

- ✓ 1 xícara (chá) de frutas vermelhas de sua preferência
- ✓ 4 colheres de sopa de adoçante culinário em pó, para forno e fogão
- ✓ 200 g de cream cheese light
- ✓ 2 ovos
- ✓ Essência de baunilha a gosto

cobertura

- ✓ 1 pote (170 g) de iogurte natural, desnatado
- ✓ 2 colheres (sopa) de geleia de framboesa, sem açúcar
- ✓ Frutinhas para decorar

massa

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Misture os cookies moídos com a margarina derretida e espalhe no fundo de forminhas refratárias transparentes.
- 2 Para rechear, acrescente uma porção de compota de frutas e cubra-a com o creme preparado. Asse apenas até o creme firmar (sem deixar escurecer). Deixe esfriar.
- 3 Na hora de servir, acrescente uma colherada da cobertura.

recheio

- 1 Leve ao fogo as frutas e o adoçante, até desmanchar bem. Deixe esfriar.
- 2 Bata no liquidificador o cream cheese, os ovos e gotas de baunilha. Reserve.

cobertura

- 3 Bata no liquidificador o iogurte com a geleia de framboesa até obter um creme grosso e apetitoso. Deixe-o na geladeira até o momento de servir.



14 porções



1h



média

brigadeirão diet de micro-ondas



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 236
Carboidratos 18 g
Proteínas 12 g
Gorduras 12 g

- ✓ 1 xícara (chá) de leite em pó, desnatado
- ✓ 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 lata de creme de leite light
- ✓ ¾ xícara (chá) de cacau em pó
- ✓ 1 colher (sopa) de manteiga
- ✓ 3 ovos
- ✓ 4 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ Raspas de chocolate diet, ou chocolate granulado diet para decorar

- 1 Bata no liquidificador o leite em pó e o leite desnatado.
- 2 Acrescente o creme de leite, o cacau, a manteiga, os ovos e o adoçante, batendo bem após cada adição.
- 3 Despeje a mistura numa fôrma com buraco untada com manteiga e leve-a ao micro-ondas, em potencia alta, por 10 minutos.
- 4 Desenforme o brigadeirão ainda morno e leve-o à geladeira.
- 5 Na hora de servir, decore com raspas de chocolate diet ou chocolate granulado diet.



8 porções



20 + geladeira



fácil

bolo da roça



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 187

Carboidratos 27 g

Proteínas 6 g

- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- ✓ 2 colheres (sopa) de óleo de girassol ou de canola
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de fubá
- ✓ 1 xícara (chá) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 colher (chá) de sementes de erva-doce
- ✓ Manteiga para untar

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Separe os ovos (reserve as gemas), bata as claras em neve e reserve.
- 2 Bata bem as gemas, o leite, o óleo, a farinha, o fubá e o adoçante.
- 3 Adicione as sementes de erva-doce e a clara em neve e misture, mexendo delicadamente. Passe a massa para uma assadeira untada e leve para assar por uns 25 minutos, ou até que, ao enfiar um palito no bolo, ele saia seco.



10 porções



40 min



fácil

bolo diet de laranja



A laranja é fonte de vitaminas A, B e C e de sais minerais, que fortalecem o sistema imunológico. Sempre que possível, deve-se consumir a fruta com o bagaço, que é rico em fibras que auxiliam no funcionamento intestinal.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 145
Carboidratos 20 g
Proteínas 6 g
Gorduras 4 g

massa

- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 ½ xícara (chá) de adoçante de uso culinário
- ✓ 5 colheres (sopa) de margarina light
- ✓ ¾ xícara (chá) de suco de laranja natural
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó

cobertura

- ✓ 1 ½ xícara (chá) de ricota picada
- ✓ 2 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 colher (sopa) de leite desnatado
- ✓ ½ xícara (chá) de água
- ✓ 1 colher (chá) de suco de limão

massa

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Separe os ovos (reserve as claras) e passe as gemas pela peneira. Em seguida, usando a batedeira, bata as gemas peneiradas com o adoçante e a margarina.
- 2 Adicione o suco de laranja, a farinha de trigo e o fermento, batendo sempre.
- 3 Bata as claras em neve e acrescente-as à massa, mexendo delicadamente. Transfira

a massa para uma assadeira untada e asse por 25 minutos, ou até que, ao enfiar um palito no bolo, ele saia seco. Tire do forno e deixe esfriar.

4 Na hora de servir, desenforme o bolo e espalhe a cobertura por cima.

cobertura

1 Junte os ingredientes e bata no liquidificador até obter uma mistura cremosa e homogênea.



12 porções



40 min



fácil

bolo diet de iogurte e maçã



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 235

Carboidratos 29 g

Proteínas 6 g
Gorduras 10 g

- ✓ 1 pote (170 g) de iogurte natural, desnatado
- ✓ 4 ovos
- ✓ ½ xícara (chá) de óleo
- ✓ 2 maçãs, sem casca e sem sementes, picadas
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ✓ 1 colher (chá) de canela em pó

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). No liquidificador, bata bem o iogurte, os ovos, o óleo e a maçã.
- 2 Passe a mistura para uma tigela e acrescente a farinha de trigo, o adoçante, o fermento e a canela em pó aos poucos, misturando bem após cada adição.
- 3 Passe a massa para uma assadeira untada e leve para assar por 25 minutos, ou até que, ao enfiar um palito no bolo, ele saia seco.



12 porções



40 min



fácil

strudel de banana



A banana é uma fruta rica em vitaminas C, B6, ácido fólico, além de potássio, fósforo e magnésio.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 231
Carboidratos 25 g
Proteínas 3 g
Gorduras 8 g

massa

- ✓ 1 embalagem (300 g) de massa folhada congelada
- ✓ 6 bananas-nanicas, descascadas e cortadas em rodelas
- ✓ 2 colheres (sopa) de uva-passa escura, sem sementes, hidratada
- ✓ Suco de 1 limão
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- ✓ 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 ovo batido para pincelar

cobertura

- ✓ 1 colher (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ Canela em pó

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Abra a massa com um rolo até deixá-la com 35 x 45 cm.
- 2 Espalhe as rodelas de banana e a uva-passa sobre a massa, deixando a borda livre nas laterais. Respingue suco de limão e polvilhe com a farinha de rosca e o adoçante por cima.
- 3 Pincele a borda livre da massa com o ovo batido e dobre-a no sentido do comprimento sobre o recheio, como se fosse um envelope, sobrepondo as laterais.
- 4 Pincele toda a superfície do strudel com o ovo batido e arrume-o numa assadeira untada. Leve ao forno por 40 minutos.
- 5 Antes de servir, polvilhe com o adoçante e a canela em pó a gosto.



10 porções



50 min



média

pãezinhos recheados



O consumo de nozes é recomendável, pois elas protegem o coração, estimulam o cérebro e contribuem para um sono saudável.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 160
Carboidratos 26 g
Proteínas 5 g

massa

- ✓ 2 tabletes (15 g cada) de fermento biológico, fresco
- ✓ 1 xícara (chá) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 xícara (chá) de margarina light
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 colher (chá) de sal
- ✓ 1 xícara (chá) de água morna
- ✓ 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 gema batida para pincelar

recheio

- ✓ $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de doce de leite diet
- ✓ 2 colheres (sopa) de nozes picadas fino

massa

- 1 Bata no liquidificador o fermento, o adoçante, a margarina, os ovos, o sal e a água morna e despeje numa tigela.
- 2 Aos poucos, acrescente a farinha, e mexa até obter uma massa homogênea.
- 3 Separe a massa em 20 porções e molde-as em formato de bolinhas. Cubra-as e deixe-as descansar até dobrarem de volume.
- 4 Abra as bolinhas de massa, recheie com 1 colher (chá) do creme preparado e feche-as, dando o formato de pãezinhos.
- 5 Arrume as bolinhas recheadas numa assadeira untada e pincele-as com a gema. Deixe-as descansar novamente até dobrar de volume.
- 6 Preaqueça o forno (180 °C). Leve para assar por cerca de 25 minutos, ou até que os pãezinhos estejam firmes e corados.

recheio

- 1 Junte os ingredientes e misture bem. Reserve.



20 unidades



1h30



média

biscoitos crocantes de aveia



A aveia contém uma fibra chamada betaglucano, que atua diminuindo a absorção do colesterol pelo organismo e estabilizando a glicemia.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 82
Carboidratos 8 g
Proteínas 2 g
Gorduras 3 g

- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- ✓ 1 xícara (chá) de margarina light
- ✓ 2 ovos
- ✓ 4 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 colher (chá) de sementes de linhaça
- ✓ ¼ xícara (chá) de castanha-do-pará picada
- ✓ ½ xícara (chá) de damasco picado
- ✓ 1 colher (chá) de essência de baunilha
- ✓ 1 colher (chá) de fermento em pó

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Junte todos os ingredientes numa tigela e misture bem com uma colher.
- 2 Separe pequenas porções de massa e molde os biscoitos no formato desejado. Se desejar, use cortadores apropriados. Arrume todos em uma assadeira untada e asse por 25 minutos, ou até que os biscoitos estejam dourados e crocantes.



30 unidades



30 min



cupcake chocolamour



Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 290
Carboidratos 37 g
Proteínas 7 g
Gorduras 15 g

massa

- ✓ 3 colheres (sopa) de margarina light
- ✓ 3 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 3 ovos

- ✓ 1 colher (chá) de essência baunilha
- ✓ ¾ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 2 colheres (chá) de fermento em pó

recheio

- ✓ 400 g de chocolate ao leite, diet, picado
- ✓ 1 caixa (200 g) de creme de leite light

decoreção

- ✓ 2 colheres (sopa) de flocos de arroz sem açúcar

massa

- 1 Preaqueça o forno (180 °C). Usando a batedeira, bata a margarina com o adoçante.
- 2 Acrescente os ovos, um a um, batendo bem. Junte a baunilha e, alternadamente, acrescente o leite e a farinha peneirada com o fermento, batendo sempre após cada adição.
- 3 Coloque 2 colheres (sopa) de massa em cada forminha para cupcake e leve ao forno médio para assar por aproximadamente 15 minutos, dependendo do forno. Deixe esfriar.
- 4 Usando uma faca, faça uma abertura em cada bolinho e adicione o recheio, deixando que cubra toda a superfície.
- 5 Espalhe flocos de arroz por cima e sirva.

recheio

- 1 Misture o chocolate e o creme de leite numa tigelinha e aqueça no micro-ondas por 2 minutos, ou até o chocolate derreter.
- 2 Cubra com filme plástico e leve à geladeira para o creme encorpar. Então, coloque-o num saco de confeitar.

Coma sempre devagar, mastigue bem os alimentos, faça suas refeições em ambientes agradáveis e evite preocupações enquanto come, pois as perturbações dificultam a digestão.



14 porções



40 min



média

leite condensado diet caseiro



O leite condensado diet é um ótimo substituto ao leite condensado comum e também pode ser adquirido, industrializado, em supermercados.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 25
Carboidratos 4 g
Proteínas 2 g
Gorduras 0 g

- ✓ ½ xícara (chá) de água fervente
- ✓ 1 xícara (chá) de leite em pó, desnatado
- ✓ 2 colheres (chá) de margarina light, sem sal
- ✓ ½ xícara (chá) de adoçante de uso culinário

1 Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador durante 5 minutos, ou até obter uma mistura homogênea. Despeje num recipiente e espere esfriar.

2 Deixe na geladeira por, no mínimo, 6 horas antes de utilizar.



14 porções



5 min + geladeira



fácil

morango tentação



O morango fortalece as defesas do organismo e previne doenças cardiovasculares devido ao seu teor de vitamina C, ácido fólico e fitonutrientes. Deve, no entanto, ser muito bem higienizado, pois é uma fruta que recebe alta carga de agrotóxicos e pesticidas.

Informações Nutricionais (por porção)

Calorias 144
Carboidratos 16 g
Proteínas 6 g
Gorduras 7 g

- ✓ 1 colher (sopa) de amido de milho
- ✓ 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- ✓ 4 colheres (sopa) de achocolatado diet
- ✓ 2 colheres (sopa) de adoçante de uso culinário
- ✓ 1 caixa (200 ml) de creme de leite light
- ✓ 2 claras
- ✓ 3 xícaras (chá) de morangos picados
- ✓ Raspas de chocolate diet para decorar

- 1 Dissolva o amido no leite e leve ao fogo baixo numa panela, com o achocolatado e o adoçante. Mexa delicadamente até o creme engrossar e tire do fogo.
- 2 Adicione o creme de leite, misturando bem. Espere esfriar.
- 3 Bata as claras em neve e adicione-as ao creme, mexendo levemente com uma espátula, em movimentos de baixo para cima.
- 4 Divida o morango picado em copinhos ou tacinhas e acrescente uma porção do creme por cima. Deixe na geladeira por 2 horas.
- 5 Na hora de servir, decore com as raspas de chocolate.



6 porções



20 min + geladeira



fácil

Fotografias: Helena de Castro (produção: Cassia Chagas)

Nossos agradecimentos a Baccos, Pepper, Roupa de Mesa, Stella Ferraz Cerâmicas, Suxxar, Tuttile

Projeto gráfico e editoração eletrônica: Erika Kamogawa

Consultoria e apoio nutricional: Rosely Lima e Iraci Cota Bonelli

Conversão em epub: {kolekto}

©2014 Editora Melhoramentos Ltda.

1.^a edição digital, novembro de 2014

ISBN: 978-85-06-07683-5 (digital)

ISBN: 978-85-06-07204-2 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 – CEP: 05049-970

São Paulo – SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br

Referências bibliográficas:

CHEMIN, S.S.; MURA, J.D.P. *Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia*. São Paulo: Editora Roca, 2007.

MAHAN, L.K.; ESCOTT–STUMP, S.K. *Alimentos, Nutrição & Dietoterapia*. 10. ed. São Paulo: Editora Roca, 1998.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Tratamento e Acompanhamento do Diabetes Mellitus – Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes*. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2006. p. 11-13; 22-25.





alimentos poderosos

FIQUE JOVEM POR MAIS TEMPO



5X
MELHORES RECEITAS

50 receitas
sensacionais

Alimentos Poderosos

Editora Melhoramentos

9788506080276

64 páginas

[Compre agora e leia](#)

Não há dúvida de que a boa alimentação é um dos pilares para uma vida longa e saudável. Mas o que muita gente não sabe é que alguns alimentos são capazes de dar uma turbinada na saúde, evitando o envelhecimento precoce e auxiliando na prevenção de doenças. Neste livro, as receitas contam com ao menos um alimento poderoso e foram elaboradas para quem não tem muito tempo, mas gosta de apreciar uma refeição saborosa e, ao mesmo tempo, saudável. Viva Melhor é uma coleção dedicada à alimentação saudável e equilibrada, com receitas saborosas e bem variadas. Com elas, você poderá planejar refeições deliciosas e práticas e descobrir como pode ser fácil optar pela boa saúde.

[Compre agora e leia](#)

COMIDAS DE **BOTECO**



Mais fácil, mais acessível e mais prática!

Comidas de Boteco

Editora Melhoramentos

9788506076996

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

Com mais de 38 milhões de exemplares vendidos, a coleção Minicozinha chega agora em formato digital. Rápido, barato e fácil: não podia ser diferente. Renovados e cada dia mais criativos, eles já vão muito além das habituais coxinhas e empadinhas. Em muitos estabelecimentos, há mais opções para tira-gosto e aperitivos do que bebidas. E que tal repetir em casa seus petiscos prediletos? Neste livro você vai encontrar receitas que enriquecem os cardápios dos botecos mais charmosos e que, com certeza, vão acompanhar deliciosamente conversas em família, festas e reuniões. As receitas da coleção Minicozinha Mais! estão mais fáceis, acessíveis e práticas do que nunca! Descritas passo a passo e ilustradas com belas fotos, são deliciosas, versáteis e foram criadas especialmente para você, que adora fazer sucesso na cozinha e enriquecer o cardápio da família.

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE
HAI-KAIS DO
MENINO *Zinão*
MALUQUINHO



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



MICHAELIS

GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

Douglas Tufano



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.^a edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)



Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci."
- Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)